

JAK „SROVNAT“ VZTEKLOUNA

V obchodě je klid, když tu se ozve dětským hlasem: „Já chci tyhle pastelky, kup mi jéééé!“ Lze vytušit rodičovské ne, protože vzápětí je slyšet hlasité dětské protesty a vztekání se. V lepším případě to skončí odchodem s ostudou, v horším případě válením se po podlaze, rudnutím, případně modráním a bušením pěstiček kolem sebe. A odchodem s ostudou.

Text: Libor Popela, foto: archiv

Hned na úvod je vhodné říct, že vztek je jednou ze základních emocí, které lidstvo provází už tisíce let. Je přirozený a je součástí našich životů. Kdyby nebylo vzteku, člověk by v určitých okamžicích nemusel dosáhnout kýženého výsledku. Vztek dokáže vzpružit, nažhavit – jen využít jeho pozitivní sílu. Dítě stojí pod žebříkem, a ne a ne na něj vylézt. A tak se „vztekně“ – a vyleze na něj. Dokáže to. Tento druh vzteku neradno potlačovat, vždyť bez něj by dítě v našem modelovém příkladu nad žebříkem jen mávlo rukou a šlo by dělat něco jiného. Bez toho, že by svého cíle dosáhlo. Jenže pak je tu onen další vztek, ten nikoli pozitivní. Ten, který rozbíjí, který ničí a který určitě přínosem není.

Semtexový vztek

Vztek se ve větší míře objevuje u dětí kolem třetího roku. Tehdy si dítě začíná uvědomovat své já, začíná se prosazovat, vymezovat si hranice. Zkouší, co dokáže, a brzy pozná, že vztek je docela účinný pomocník, když věci nejdou podle dětského přání. Stačí jednou podlehnout, když se dítě vzteká. V obchodě koupit ty pastelky, aby dítě nekřičelo, a na problém je zaděláno. Je to jako dát atentátníkovi do ruky semtex. Dítě pak pravidelně „vybuchuje“ vždy, když to potřebuje, protože když se mu se vztekem podařilo uspět jednou, tak proč ne podruhé, potřetí, stále?

Ve zvýšené míře se pak vztek objevuje kolem jedenáctého až patnáctého roku věku dítěte, respektive mladého člověka. Tedy ve věku dospívání. Opět jde o přelomové období, kdy si dotyčný hledá své místo ve světě, snaží se najít svoji roli a nálady se v něm střídají stejně snadno a rychle jako počasí v dubnu. A ke vzteku není daleko.

Co s ním? Jak na něj reagovat tak, aby rodič respektoval dětské potřeby a přitom aby se vztek nestal nástrojem moci? Je to jako balancování na kladině. Především, na vztek nelze reagovat vztekem. Pravděpodobně se tím jen posílí vztek dítěte, tedy pravý opak zamýš-



Nemá cenu diskutovat. Vztek a rozumná debata jdou k sobě asi jako lžička soli do kávy.

leného. Vhodné je zachovat chladnou hlavu, a pokud dítě neohrožuje sebe či okolí, tak ho nechat jednoduše vyvztekat. Trvat si důsledně na svém. Vztek není nekonečný, potřebuje výživu, energii, a pokud mu ji nebudeme poskytovat, odejde sám. Nemá cenu diskutovat. Vztek a rozumná debata jdou k sobě asi jako lžička soli do kávy.

Předcházejte výbuchům

Úplně nejlepší je ale vzteku předcházet. Samozřejmě, když to jde. Když jdeme do obchodu, dopředu říct, že se tam jdou kupovat jen rohlíky, protože na nic jiného nejsou peníze. Dítě tak ví, že si z obchodu žádnou hračku neodnese, takže nebude mít důvod se vztekat třeba kvůli těm pastelkám. Přece je seznámeno s tím, že nemáte peníze. Obdobně lze postupovat i v jiných situacích.

Pokud rodič řekne, když si jeho ratolest právě hraje s kostkami „Péto, pojď si dělat úkoly“, na vztek může být v ten moment zaděláno. Stačí ale menší změna: „Péto, až si to dosta-

víš, půjdeš si dělat úkoly, ano?“ Když dítě ví, co bude následovat, lépe to přijme. Jenže teorie sem, teorie tam. Každý je jiný a každý potřebuje najít „to své“. Důležité je mít na paměti, že i když se dítě vzteká, i když rudne a bije pěstičkami kolem sebe, stále vás má rádo. A co je důležité, bude vás mít rádo, i když mu nevyhovíte.

Autor působí jako psycholog.



NAUČTE DĚTI PROHRÁVAT!



Žijeme v soutěživé době. Z různých stran je nám vtlučeno do hlavy, že máme šanci být první na pásce a že se od toho odvíjí životní štěstí. Přitom by bylo zdravější šířit zcela jinou zprávu. Opačnou, tedy pravdivější. Proč není slyšet?

Text: Jiří Karban, foto: archiv

Kdy jindy zadávat obtížné úkoly než na začátku školního roku. Možná se mnou nebudete souhlasit, ale toto zadání – naučit děti prohrávat – překonává nejnáročnější učební látku v nejméně oblíbených předmětech. Bez legrace, je to těžká práce. A vlastně – pro koho? Navrhují: učitele tělesné výchovy, školní psychology a střizlivé rodiče. Jistě v tom nezůstanou sami.

Generace pod tlakem

Když závažné téma zúžíme jen do sportovního rámce, můžeme si ukázat, pod jakým tlakem se ocitá generace současných školáků. Pokud chcete ukázkou z terénu, vypravte se na fotbalové utkání přípravky nebo mladších žáků a pozorujte chování rodičů. Jestliže si vyberete „povedený“ zápas, nevyjdete z údivu. Křičí se na rozhodčí, na soupeře, leckdy i na trenéry. Projevova-

ná agresivita zjevně souvisí s lačněním po úspěchu. Otcové (ale i matky) často tlačí na pilu. Mluvíme o těch, kteří rezignovali na myšlenku, že sport má být především radost, a zcela podlehlí představě, že k vysněnému cíli je nutné dojít za každou cenu.

Před nedávnem se v médiích diskutovalo o poměrech v hokejových klubech, kde se za nominace (údajně) platí, či dokonce uplácí. Nezaujatý čtenář nebo divák měl problém rozlišit pravdu a pomluvu. Jisté je, že v kauzách tohoto typu hrají významnou roli rodiče a jejich ambice. Lidé opilí snem o úspěchu vlastního dítěte podnikají nestandardní kroky, porušují pravidla a podléhají pokušením. Na sportovní kolbiště vyslaný potomek se stává produktem, do kterého je nutné investovat, aby se to pak celé vrátilo v podobě sportovního úspěchu a ekonomického doživotního zabezpečení pro celou rodinu. Tak uvažují šílení rodiče.

Zkuste si tipnout, jak se asi cítí mladší dorostenec, který se díky tatínkovým pe-

Lidé opilí snem o úspěchu vlastního dítěte podnikají nestandardní kroky, porušují pravidla a podléhají pokušením.

něžům na pár zápasů protlačit do sestavy, ale sám ví, že jeho výkonnost má nepřekročitelné limity? Není tohle přesně ta chvíle, kdy je zaděláno na problémy, které se projeví o něco později? K odpovědi na otázku by nás mohla přiblížit statistika drogově závislých, kteří prožili zklamání spojené se sportováním. Problém je, že takové údaje nejsou k dispozici.

I naše chyby jsou dokonalé

Žijeme v soutěživé době, která má své vítěze. Někteří mimořádně talentovaní jedinci ve sportovním zápolení skutečně došli na pomyslný vrchol a vydělali spoustu peněz. Kolik z nich si tím zajistilo spokojenost a osobní štěstí, to se už nikde nedočtete. Tituly, medaile, poháry, lukrativní smlouvy v prestižních klubech... Nic z toho ještě nezaručuje naplněný život. Reflektory zářící na stupně vítězů a červené koberce poskytují epizodní zážitky. Některé z nich jsou považovány za nezapomenutelné, ale i tato optika je relativní.

Často se objevuje názor, že „příběhy“ populárních sportovců jsou nejvhodnější motivací pro děti, které se sportem začínají. Slyšíme to ve svém okolí: Snaž se a budeš jako Jaromír Jágr (hokej), jako Petr Čech (fotbal), jako Petra Kvitová (tenis)... Málokdo domýšlí, co se děje v hlavě teenagera, který moc dobře chápe, že nikdy nebude jako ti slavní, protože na to prostě nemá nebo nedokáže být ve správnou chvíli na správném hřišti.

Naučte děti prohrávat, protože to patří ke sportu. Podporujte jejich chuť všelijak soutěžit, ale nezapomeňte jim včas vysvětlit, že žádný skvělý zápas, závod či turnaj se neobejde bez těch, kteří vypadnou v prvním kole, hrají až ve čtvrtém útku, sedí celý zápas na lavičce náhradníků nebo dojedou až na 171. místě. A že radostnou hráčskou kariéru je možné prožít také v rezervním týmu provinčního klubu. Třeba i proto, že je tam už několik let skvělá parta lidí, kteří se rádi scházejí a netrápí se tím, že občas dostanou od soupeřů pěknou nakládačku. Prohry totiž patří k životu. Naučit se je přijímat a přitom jít dál, pro dnešek těžký úkol.

Nakonec doporučuji povinnou četbu, text Bohumila Hrabala „I naše chyby jsou dokonalé“ z knihy Pojízdná zpovědnice. Požádejte kolegu češtináře, třeba vám ji rád zapůjčí. Je podobně inspirativní jako film Andrey Sedláčkové Fair Play. Pokud jste ho neviděli, zeptejte se svého tělocvikáře...